

菜 単(メニュー)

1. 蒸し鶏

材料：鶏モモ肉1枚、きゅうり1本、レタス1個

2. トマトと玉子の炒めもの

材料：完熟トマト5個、玉子2個

3. 茄子の炒めもの

材料：茄子3個、豚バラ肉200g

4. ごはん

※材料は三人分のおおよその量です

調味料：サラダ油、ごま油、塩、砂糖、紹興酒、細葱、白葱、味の素

作り方

※材料その他の諸条件により内容が変わることがあります。その場合は講師の説明に従ってください。

1. 蒸し鶏

- ① 鍋に水400ccを入れる。
- ② 水が沸いたら鶏モモ肉、生姜のスライス3枚程、白葱約半分を入れる。
強火で1～2分炊いた後、あくを取り、さらに5分位炊く。
- ③ 塩30～50g（少し辛目にする）、味の素少々、紹興酒50～100cc
を入れ、弱火でさらに10分ほど炊く。
- ④ 火を止め、蓋をして5分位おく。鶏肉は取り出し、適当な大きさに切り
（手でむしってもよい）、冷やしておく。茹でただし汁は捨てないこと。

2. トマトと玉子の炒めもの

- ① トマトを湯通しして皮を剥く（トマトはなるべく完熟で、固めのものが
よい）。その後すりつぶして、トマトソース状にする。
- ② トマトを弱火で炊く。
- ③ 別の鍋（フライパン）に油をひき、玉子を固めに炒める。
- ④ 玉子をトマトソースの中に入れ、塩、味の素、紹興酒を少々（5cc位）
入れて味を整える。

3. 茄子の炒めもの

- ① 茄子を半分に分けて、皮を半分位そぐ。
- ② フライパンで茄子の両面を炒める（健康のため、油はひかない）。
- ③ 茄子を取りだし、少し油をひいて、豚バラ肉、生姜のスライス、葱のス
ライスを入れて炒める。豚バラ肉に半分位火が通ったら、茄子を入れる。
- ④ しょう油、紹興酒、砂糖、味の素で味を整える。
- ⑤ 1で作っただし汁を少しかける。